

3 jours seulement

jeudi, vendredi et samedi

du jamais vu
1.99
2,79



gros fruit

wow
3.99
/lb

cerises extra grosses
importées du Chili
jumbo diamant
8,80/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg



wow
2.99
/lb

rôti de longe de porc désossé
côtes de porc désossées, format économique,
fresh boneless pork loin roast
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg



gros fruit

4 lb

wow
revient à
99¢

oranges Navel
sans pépins
importées du Chili
sans pépins
seedless Navel oranges
reg. 7,99
la livre à l'achat
d'un sac de 4 lb
3,96\$/le sac de 4 lb



wow
4.88

beurre Selection
454 g, Naturel 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 6,49 à 7,49



wow
7.99
/lb



4 lb

produit d'ici

wow
revient à
99¢

pommes Cortland ou McIntosh
produit d'ici
Canada de fantaisie
sac 4 lb
Cortland or McIntosh apples
reg. 7,99
la livre à l'achat
d'un sac de 4 lb
3,96\$/le sac de 4 lb



wow
1.99

mini concombres
produit du Québec
sac 5 lb
mini cucumbers
reg. 4,99



wow
2.44

pommes de terre
parfaites
produit d'ici
choix varié
Potatoes
reg. 5,99



wow
6.99

Bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g,
pré-cuit 65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99



wow
1.99



wow
3.33



wow
2.99

pâtés impériaux
Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de
printemps 360-486 g, mets chinois
400 g et 100 g 500 g, dumplings
424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls
reg. 9,49



wow
5.99

ailes de poulet
Mère Michel
surgelées, 505 g, choix varié
Mère Michel frozen
chicken wings
reg. 13,99
prix sans
coupon numérique

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appil mon metro m du jeudi au mercredi. Coupon exclusif aux membres moi
*Toujours également des stocks. Coupon mon spécial appli échangeable seulement 1 fois par client par achat d'une unité. Certaines conditions d'application, voir metro.ca

m
mon épicier

nos offres
wow

sans gras
et sans
perte



poitrines de poulet
désossées
parées, format économique
boneless chicken breasts,
economic pack
11,00/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

wow
4.99
/lb

le coin des tout petits

variété de produit pour bébé
alimentation, soin pour le corps, couches
baby product



Baby Mum-Mum
Craquelottes de dentition douces
Banane



HUGGIES
little movers



Pampers
easy ups



Similac
Calcium Enriched / Enrichi de calcium



Baby Gourmet
ORGANIC
HEARTY VEGGIE & TURKEY
LÉGUMES CŒPIEUX ET DINDE



baby Dove
tip to toe wash
nettoyant bébé



Gerber
Oat Avoine
Baby Cereal
Céréales pour bébé



Personnally baby bébé
LINGETTES POUR
Peau sensible

1250
points à l'achat
de 50\$ de
produits pour
bébés

valeur
de 10\$



QUAKER
CEREAUX
ÉRABLE ET
CASSONADE



Lindt
EXCELLENCE
70% CACAO



Lindt
EXCELLENCE
85% CACAO



Gallo
Extra Virgin
Olive Oil
d'olive vierge



produit d'ici
pains à
hot-dog ou
à hamburger
Selection
12 un., pain à
sandwich 720 g,
choix varié
Selection hot dog
or hamburger buns

15
points

249

499

999

Voir prix en
magasin



LIBERTÉ
GREC
YOGOURT



ESTA
Sandwich chaud
Hot Chicken



CLARK
Frites au goût de
sirop d'érable



Ben's Original
Bistrot EXPRESS
BASMATI RICE
RIZ BASMATI



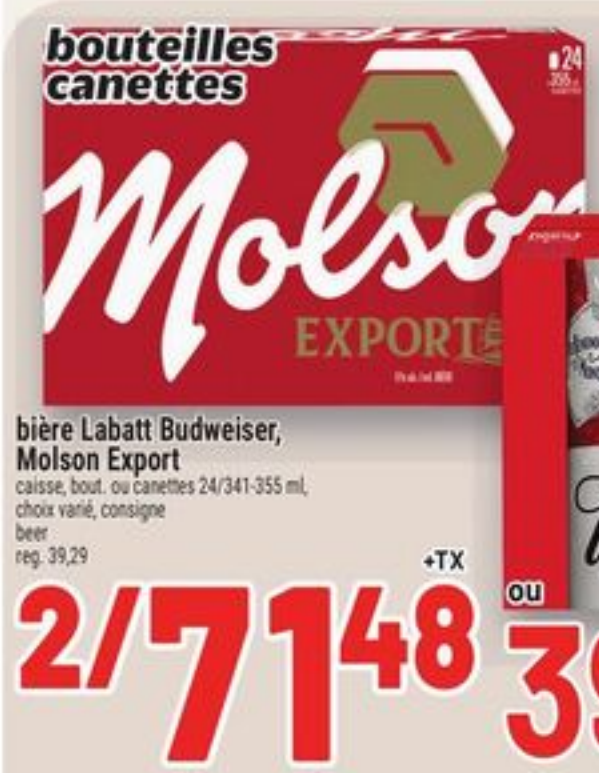
Tropicana
No Pulp
Sans pulpe

799

179

299

499



Molson
EXPORT



Budweiser



Coors
LIGHT



BUD
LIGHT

2/7148

3929

2/6748

3829

200

200

la caisse

la caisse



Miller
Lite



SLEEMAN
CLEAR 2.0



Heineken



Corona
Extra



STELLA
ARTOIS

4529

2499

2/4548

2499

200

200

la caisse

la caisse

**FORMAT
MULTIPLE**

**À PRIX
D'ENTREPÔT**

**achetez gros
économisez gros
choisissez
vos variétés**

**produit
D'ICI**

2/400 g



fromage Selection
400 g, Mieux-être
375 g, choix varié
Selection cheese

2/1148 ou 699
l'unité

400-600 g



fruits Mieux-être,
Naturalia
surgelés, 400-600 g, Irrésistible
framboises 400 g, choix varié
Life Smart Naturalia frozen fruits

3/1599 ou 799
l'unité

4/3,79 L



lave-glace
Selection
-40 °C, 3,78 L
Selection windshield
washer
reg. de 5,49 à 19,99
magasins participants

4/1649 ou 549
l'unité

4/125 g



pouding
de soya
Belsoy
4/125 g,
choix varié
Belsoy soy
pudding

3/1299 ou 529
l'unité

3/150 g



craquelins
Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible crackers

3/997 ou 399
l'unité

4/41-52 g



friandises
chocolatées Nestlé
4/41-52 g, choix varié
Nestlé chocolate treats

3/13\$ 749
l'unité

metro.ca

boeuf pour fondue

gratuit

à l'achat de 150\$ et plus*



**boeuf pour
fondue - surgelé**
300 g

CODE PROMO:

FONDUE

valeur de

9 49 \$

profiter de l'offre

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

**faut pas mettre
toutes les épicereries
dans le même panier**

tous les jours chez **metro**,



**la seule épicerie au Québec à offrir
des points sur tous mes achats***

pas encore membre **moi**?
adhésion gratuite à programmemoi.ca

*Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Moi est une marque de commerce de Metro Inc.



**des fruits frais,
plein de saveurs**

Bio 4.99

bleuets super jumbo
importés du Mexique
et/ou du Chili, 110 g ou
ramboulaises
importées du Mexique
Cat. No 1, 170 g
ou 200 large blueberries
or 180 strawberries
reg. de 4.99 à 5.99

3.99

bleuets
importés du Mexique
et/ou du Pérou et/ou du
Chili, chopine ou
fraises
produit des E.-U.
et/ou importés du
Mexique, Cat. No 1, 454 g
blueberries or strawberries
reg. 5.99

**Bio au même
prix 170 g**

4.99

chopine



gros fruit

mangue miel (Ataulfo)
importée du Pérou et/ou de l'Équateur, gr 14-16
honey (Ataulfo) mango
reg. 2,99

2⁶⁹
ch.

gros fruit

20 points

3.49 ch.

grenade gr 10
pomegranate reg. 3,99



Maroc

3 lb

30 points

5.99

clémentines
importées du Maroc,
sac 3 lb
clémentines
reg. 6.99



gros fruit

**pitahaya
(fruit du dragon)**
importé de
l'étranger, gr 10-12
pitahaya (dragon fruit)
reg. 3,99

349
ch.

metrogo! préparés en magasin

+TX

salade

245-465 g, choix varié
salad
reg. 9,99

yogourt avec
petits fruits et
granola

325 g, choix varié
yogurt with fruits and
granola
reg. 4,99

+TX

3⁹⁹

+TX

25⁹⁹

plateau de fruits ou de légumes

avec ou sans trempette, 1,9-2,4 kg, choix varié
fruit or vegetable tray
reg. 27,99

produits d'ici

Temphehine
tempheh biologique
Temphehine
préparé au Québec,
220 g, choix vanille
Temphehine
tempheh
reg. 5,99

5 49

TOFU
tofu bio
Soykei
préparé au Québec,
350-500 g,
choix vanille
Soykei organique
tofu
reg. de 3,99 à
3,99

2 99

produit d'ici

EPIK
noodles
préparé au Québec,
350 g, choix vanille
EpiK noodles
reg. 7,99

5 99

EPIK
noodles
préparé au Québec,
350 g, choix vanille
EpiK noodles
reg. 7,99

5 99

GUSTA
tranches végé
Gusta
préparées au Québec, 155 g,
choix vanille
Gusta végé
slices
reg. 5,99

4 99

jus Héritage 77
préparé au Québec, 350 ml,
choix vanille, consigne
Héritage 77 juice
reg. 2,99

2 49

jus Héritage 77
préparé au Québec, 350 ml,
choix vanille, consigne
Héritage 77 juice
reg. 2,99

2 49

jus Tradition Plus
préparé au Québec,
950 ml, choix vanille
consigne
Tradition Plus
reg. 6,99

5 49

jus pressé à froid Loop
préparé au Québec,
1 L, choix vanille,
consigne
Loop cold pressed
juice
reg. 8,99

8 49

jus pressé à froid Loop
préparé au Québec,
1 L, choix vanille,
consigne
Loop cold pressed
juice
reg. 8,99

8 49

DÖSE
GINGEMBRE
et MIEL
préparé au Québec,
416 ml, choix vanille
Dose
reg. 13,99

12 99

produits d'ici

Temphehine
tempheh biologique
Temphehine
préparé au Québec,
220 g, choix vanille
Temphehine
tempheh
reg. 5,99

5 49

TOFU
tofu bio
Soykei
préparé au Québec,
350-500 g,
choix vanille
Soykei organique
tofu
reg. de 3,99 à
3,99

2 99

produit d'ici

EPIK
noodles
préparé au Québec,
350 g, choix vanille
EpiK noodles
reg. 7,99

5 99

EPIK
noodles
préparé au Québec,
350 g, choix vanille
EpiK noodles
reg. 7,99

5 99

GUSTA
tranches végé
Gusta
préparées au Québec, 155 g,
choix vanille
Gusta végé
slices
reg. 5,99

4 99

jus Héritage 77
préparé au Québec, 350 ml,
choix vanille, consigne
Héritage 77 juice
reg. 2,99

2 49

jus Héritage 77
préparé au Québec, 350 ml,
choix vanille, consigne
Héritage 77 juice
reg. 2,99

2 49

jus Tradition Plus
préparé au Québec,
950 ml, choix vanille
consigne
Tradition Plus
reg. 6,99

5 49

jus pressé à froid Loop
préparé au Québec,
1 L, choix vanille,
consigne
Loop cold pressed
juice
reg. 8,99

8 49

jus pressé à froid Loop
préparé au Québec,
1 L, choix vanille,
consigne
Loop cold pressed
juice
reg. 8,99

8 49

jus Dose
préparé au Québec,
416 ml, choix vanille
Dose juice
reg. 13,99

12 99

[illegible]

ou argent remis +10%

cuit sur place, chaque jour

Dr Isabelle
PHD NUTRITION

produit d'ici

muffins Isabelle Huot
4/82-88 g, choix varié
Isabelle Huot muffins

3 variétés

4.99

QUEUES DE CASTOR

produit d'ici

biscuits avalanche
Queues de Castor
4/82 g, biscuits 8/38 g, choix varié
Beaver Tails avalanche cookies
reg. 5.99

2 variétés

5.49

• 100% beurre
• cuits en magasin

produit d'ici

croissants
100 % beurre
10/57 g
100 % butter croissants

10 unités

FORMAT ÉCONOMIQUE

6.77

produit d'ici

petits pains
4/96-116 g, choix varié
dinner rolls
reg. 4.29

revient à 87¢ l'unité

3.49

4 unités

produit d'ici

pains à sous-marin
6/70 g, choix varié
submarine buns
reg. 5.49

revient à 83¢ l'unité

4.99

6 unités

produit d'ici

focaccia
482 g, choix varié
focaccia
reg. 3.99

sel de mer et romarin

à partir de 3.79

produit d'ici

pain parisien
468 g
parisian bread

468 g

3.99

P PREMIÈRE MOISSON

L'ART DU VRAI

produit d'ici

au choix!

3.49

5 variétés

pain tranché Première Moisson
475 g, choix varié
Première Moisson sliced bread
reg. 3.99

P PREMIÈRE MOISSON

10 variétés

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain tranché biologique
500-625 g, choix varié
organic sliced bread
reg. de 6.79 à 7.99

fraîchement garni sur demande

produit d'ici

cannoli à la crème de ricotta
80 g
ricotta cream-filled cannoli

2.49

danaises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6.99

5.99

bagels
452 g, choix varié
bagels
reg. 3.99

Bagels

3.49

prix membre 2.99

Irresistible

gâteau au fromage
600-650 g, choix varié
cheesecake
reg. 16.99

16.99

Selection

produit d'ici

roulés suisses Selection
400 g, cannes
400-450 g, choix varié
Selection Swiss rolls
reg. de 7.99 à 8.79

30 points

gâteau tranché Selection
350-400 g, choix varié
Selection sliced cake
reg. 5.99

à partir de 5.49

produit d'ici

beignes Selection
crème Boston
510 g
Selection donuts
reg. 7.99

beignes
504-552 g, choix varié
donuts
reg. 5.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**tranché sur place,
prêt pour les lunches**

produit d'ici

jambon forêt noire

2.69 le 100 g / 12,20/lb

produit d'ici

rôti de poitrine de dinde

3.09 le 100 g / 14,02/lb

produit d'ici

charcuteries Irrésistible Artisan
choix varié
irrésistible Artisan
deli cold cuts
reg. de 19,90/kg à 59,90/kg ou 9,03/lb à 27,17/lb

35% de rabais

salami hongrois

3.89 le 100 g / 17,64/lb

produit d'ici

produits d'ici

salade St-Hubert
Moishes, 454 g
choix varié
St-Hubert salad
reg. de 4,99 à 5,99

à partir de 4.49

produit d'ici

fondue parmesan La Paysanne
La Paysanne
choix varié
La Paysanne
parmesan fondue
reg. de 5,49 à 9,99

à partir de 4.99

feta Selection
100 g, choix varié
Selection feta cheese
reg. 6,49

5.99

cretons Norel
cretonnade, 300 g, choix varié
Norel cretons
reg. 7,29

6.99

repas Thai Express
260-300 g, choix varié
Thai Express meal
reg. 7,99

7.49

gouda Monsieur Gustav
170 g, choix varié
Monsieur Gustav
gouda
reg. de 7,99 à 8,49

à partir de 7.49

pepperoni tranché Selection
375 g
Selection sliced pepperoni
reg. 7,49

6.99

prix spécial

6.99

prix membre

6.49

retour à l'école!

produit d'ici

produit d'ici

salade Fontaine Santé
200-400 g, bruschetta 340 g
choix varié
Fontaine Santé salad
reg. 6,99

5.99

émincé de jambon ou de poitrine de dinde Natural Selections Maple Leaf
poitrine de poulet, 175 g, Schneiders émincé de jambon ou de poitrine de dinde, 150-175 g, choix varié
Maple Leaf Natural Selections shaved ham or turkey breast
reg. 8,99

7.99

hummus Irrésistible
trempeur, 227 g, choix varié
Irrésistible hummus
reg. 3,99

3.49

trio de charcuteries en tranches Selection
salami-pepperoni
jambon fumé, 250 g
Selection sliced deli cold cuts trio
reg. 6,99

5.99

bâtonnets au pepperoni Irrésistible Artisan
300 g, choix varié
Irrésistible Artisan pepperoni sticks
reg. 8,99

7.99

FORMAT ÉCONOMIQUE

20% de rabais
à l'achat d'un minimum de 400 g et plus

produit d'ici

bologna Selection
min. 400 g, choix varié
Selection bologna
5,40/lb

1.19 le 100 g

simili poulet Gaspién
min. 400 g, choix varié
Gaspién mock chicken
7,21/lb

1.59 le 100 g

Oka original
min. 400 g
Oka original
18,10/lb

3.99 le 100 g

produit d'ici

Le Paulin Monsieur Gustav
env. 400 g
Monsieur Gustav Le Paulin
15,38/lb

3.39 le 100 g

Parmigiano Reggiano Irrésistible
24 mois, min. 400 g
Irrésistible Parmigiano Reggiano cheese
20,37/lb

4.49 le 100 g

fraîcheur garantie ou argent remis **+10%**

metrogo! pour une routine simplifiée

produit d'ici

metrogo! martin juneau

420 g

metrogo! martin juneau

Boulettes de dinde et quinoa à la sauce aux abricots
Turkey and quinoa meatballs with apricot sauce

400 g

metrogo! martin juneau

Porc effiloché al pastor
Al pastor pulled pork

400 g

Des repas prêts à savourer, sans compromis sur la qualité

à partir de 10⁹⁹

wonton

noces à l'italienne

soupe
400 ml, choix varié
soup

à partir de 4⁹⁹

magasins participants seulement

kale, quinoa et poulet

salade repas
365-395 g, choix varié
meal salad

boucles césar et poulet

Essayez nos bols et salades repas sans tracas

à partir de 10⁹⁹ +TX

hawaïen

bol repas
380-395 g, choix varié
meal bowl

saumon sésame

focaccia au boeuf émincé et fromage

sandwich gourmand double poulet

focaccia avec bocconcini, dinde et salami piquant

sandwich gourmand au poulet et poivron rouge

plus de 30 variétés offertes

sandwich gourmet
235-240 g, focaccia 205-240 g,
choix varié
gourmet sandwich

à partir de 5⁹⁹ +TX

boeuf aux carottes

saumon portugais avec riz

casserole de poulet au gratin

macaroni au fromage Oka

plus de 20 variétés de repas individuels

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,84/lb

à partir de 2³⁹ le 100 g

magasins participants seulement

moi

j'accumule une tonne
de points

plus de
2500
points bonus
en circulaire

50
points

petits flans
Irresistible
style portugais,
tartelettes, 450 g
Irresistible custard tarts



produit
d'ici

55
points

pâté St-Hubert
saucisse, gratin, tourtière,
525-645 g, choix varié
St-Hubert pie



produit
d'ici

60
points

metrogo!

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

sauce à spaghetti
1,2 L, format économique
spaghetti sauce, economic pack



1,2 L

60
points

crevettes et
pétoncles
Irresistible
 surgelés, non cuits, 340 g
Irresistible frozen shrimp
& scallops



45
points

lanières
de poitrine
de poulet
Irresistible
200 g, choix varié
Irresistible chicken
breast strips



produit
d'ici

50
points

cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles



35
points

pâtes
alimentaires
Catelli
Protein+, 340 g
sauce pour pâtes
680 mL, choix varié
Catelli pasta



60
points

sandwiches
Un crustables
Smucker's
 surgelés, 10/52-58 g, choix varié
Smucker's Un crustables
sandwiches



40
points

melon miel
importé du Mexique, gr 6
honeydew melon



**gros
fruit**

30
points

friandises
chocolatées
Cadbury
90-100 g, choix varié
Cadbury chocolate
treats



35
points

biscuits Biscoff Lotus
250 g, choix varié
Lotus Biscoff cookies



100
points

bière Stella Artois, Heineken
craquelé, bière, en canettes 24/330-355 mL,
choix varié, consigne
beer



60
points

essuie-tout de
papier Bonterra
3 rouleaux mégas, papier
mouchoirs 3/150, papier
hygiénique 9 rouleaux
triples, choix varié
Bonterra paper towels



20
points

nourriture pour chats
Hors d'oeuvre Fancy Feast
57 g, choix varié
Fancy Feast Hors d'oeuvre cat food



organisez vos journées



349 tisane Irrésistible
thé, 16-20 un., Mieux-être biologique 16 un.,
choix varié
Irrésistible herbal tea
reg. de 4,29 à 4,49



899 sirop d'érable Irresistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple
syrup
reg. 9,99

boisson aux
amandes Silk
de soya, de noix de coco ou à
l'avoine, 546 ml, choix varié
Silk almond drink
reg. 3,49



250 de rabais
à l'achat
de 2 pains



749 capsules de café Irrésistible
K-Cup 120 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules
reg. de 8,79 à 9,79



2399 café moulu Irresistible
125 g, choix varié
Irrésistible ground
coffee
reg. 26,99



599 tartinade cacao-noisettes Freddo
Irrésistible caramel
douce de leche,
450 g, choix varié
Freddo cocoa-hazelnut spread
reg. de 6,79 à 7,49



949 lait PurFiltre Lactantia
Naturel finement
filtré, 4 L, choix
varié
Lactantia
PurFiltre milk
reg. 9,99



999 Format Économique

479 crème Selection
10 L, 1 L, 35 L, 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 3,69



599 yogourt végétal Riviera
500-650 g,
4/110-120 g,
choix varié
Riviera vegan yogurt
reg. 7,19



649 colorant à café International Delight
946 ml, rehausseur
de café 369-396 g,
choix varié
International Delight
coffee whitener
reg. de 6,99 à 7,49

gratuit

mini madeleines St-Michel
175-250 g, choix varié
St-Michel mini
Maccaron
reg. 5,99

Valeur de
4,79\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat
de
tartinade
Nutella
noisettes-cacao, 725 g
Nutella spread
reg. 9,79

ANNONCÉ À
7,99\$



349 beurre à l'ail Lactantia
125 g
Lactantia garlic butter
reg. 3,99



499 pommes de terre frites Bâton Rouge
surpléées, style
louisianais, 150 g, 300 g,
douceurs 454 g
Bâton Rouge frozen
french fried potatoes
reg. 6,49



649 bouillon Loney's
400 g, choix varié
Loney's broth
reg. 6,99



399 bouillon concentré Bovril
250 ml, choix varié
Bovril concentrated
broth
reg. 5,49



399 cocktail de légumes V8
1,89 L, choix varié
V8 vegetable cocktail
reg. 5,79



1599 pastilles lave-vaisselle Finish Powerball
30-55 un., 30 un., 55 un.,
agent d'entretien,
946 ml, 2000 g, 3000 g
Finish Powerball
dishwasher tablets
reg. de 16,50 à 19,99



799 riz instantané Minute Rice
1,2-1,4 kg, choix varié
Minute Rice instant rice
reg. 8,79



349 vinaigrette Irresistible
350 ml, choix varié
Irresistible salad
dressing
reg. 3,99



249 tartinade Selection
originale, 427 g
Selection spread
reg. 3,29



549 ensemble à tacos Taco Bell
260-420 g, sauce crémeuse 354 ml, choix varié
Taco Bell taco kit
reg. de 6,49 à 6,99



549 maïs à éclater Orville
248-472 g, choix varié
Orville popping corn
reg. 7,99



799 boisson énergisante Red Bull
canettes 4/250 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 11,49

soupe Haiku
adamame, 398 ml, circonselle
210 g, assaisonnement miso 50 g,
tome plus d'accompagnement
250 g, choix varié
Haiku soup
reg. de 6,99 à 7,79

479

croustilles Lay's
250/330 g, Baked 177 g, BOLD
Gold cheese poutine 178-370 g,
Manchitos 350 g, choix varié
Lay's poutine chips
reg. de 4,79 à 4,99

2/750 OU **375** l'unité

petit format **petits prix!**

beurre d'arachide
Mieux-être
Naturalia, Selection
500 g, choix varié
Life Smart Naturalia, Selection
peanut butter

3⁹⁹

sauce à pizza
Selection
213 ml, choix varié
Selection pizza sauce

1²⁹

fruits
Selection,
Mieux-être
796 ml, choix varié
Selection
Life Smart fruits

3⁴⁹

sauce soya
Selection
450 ml, choix varié
Selection soya sauce

2⁴⁹

confiture
Selection
gelée, marmelade,
tartinade, 500 ml,
sirop de table
710 ml, choix varié
Selection jam

3⁹⁹

miel Selection
liquide, 250 g
Selection honey

4⁹⁹

pommes de terre
frites Selection
surpiquées, 800 g, choix varié
Selection frozen french fried
potatoes

2⁹⁹

légumineuses
Selection,
Mieux-être
540 ml, choix varié
Selection, Life Smart
legumes

2¹⁹

jus ou nectar Selection
Mieux-être boisson, 1 L, choix varié
Selection juice or nectar

1⁷⁵

détergent pour
la vaisselle
Selection
591-828 ml, Selection Eco
biodegradable 650 ml,
choix varié
Selection dishes
detergent

2⁴⁹

fromage à la crème
Selection
227-250 g, choix varié
Selection cream cheese

2⁹⁹

aluminium foil
Selection, Eco
50 pl., choix varié
Selection, Eco
aluminum foil

3⁹⁹

Soft-Doux
Quilted-Coussiné
8 Doubles
=16
242 cm x 101 cm
Soft-Doux
Quilted-Coussiné

5⁹⁹

retour à l'école

bagels
tranchés
Pom
muffins anglais,
6 un., choix varié
Pom sliced bagels
reg. de 4,79 à 5,49

2/8\$ 4⁷⁹

Toaster Strudel
Pillsbury
surpiquées, 225 g, Toaster
Scrambles tartlettes
déglacer 204 g, Kellogg's
Eggo-queelles, crêpes,
280 g, bâtonnets de pain
doné 270 g, choix varié
Kellogg's Eggo frozen
waffles
reg. de 4,79 à 5,99

3⁹⁹

petites
bouchées
pretzel
crisps Snack
Factory
240 g, choix varié
Snack Factory
pretzel crisps bites
reg. 5,99

4⁹⁹

nouilles instantanées
Sapporo
110 g, M. Noodles 86 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. de 1,49 à 1,99

1²⁹

confiture
Habitant
tartinade légère,
500 ml, Dora
confiture ou gelée
250-500 ml, Cora
tartinade 250 ml,
Del Monte 280 ml,
choix varié
Habitant jam
reg. 4,99

4⁴⁹

collation de craquelins et
fromage fondu Selection
87 g, choix varié
Selection process cheese and crackers
snack
reg. 1,99

1⁴⁹

pizza pops Pillsbury
surpiquées, 380 g, choix varié
Pillsbury frozen pizza pops
reg. 5,49

3⁴⁹

jus ou boisson Minute Maid
8-10/200 ml, Del-cinq boisson aux agrumes
8/200 ml, Fatale the glass 10/200 ml,
choix varié
Minute Maid juice or drink
reg. de 4,99 à 5,49

3⁹⁹

biscuits Christie
Chips Ahoy!, Oreo, Peek
Fruits, 285-520 g, Dora's 520 g,
choix varié
Christie cookies
reg. 6,99

5⁷⁹

biscuits Christie
128-200 g,
choix varié
Christie cookies
reg. 4,29

2⁹⁹

collations aux
fruits Mott's
Fruitsations
6/104-113 g, Mott's
compote de pomme
620 ml, choix varié
Mott's Fruitsations
fruit snacks
reg. 3,79

2⁷⁹

collation aux
pommes Gogo
Squeeze
12/90 g, choix varié
Gogo Squeeze apple
snack
reg. 12,99

10⁹⁹

bâtonnets
de fromage
Selection
330 g, choix varié
Selection cheese
sticks
reg. 6,99

5⁹⁹

barres
tendres
Quaker
175 g, choix varié
Quaker Chewy bars
reg. 4,49

3⁴⁹

saveurs de l'Italie

pizza croûte mince
Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 340-390 g, Irrésistible étirée à
la main 360-388 g, pain plat 340-376 g,
choix varié
Irrésistible Gusto Italiano frozen thin
crust pizza
reg. 4,99

449



bière Peroni
bouteille, 6/330 ml, Moretti canettes
4/330 ml, consigne
bière
reg. de 15,99 à 16,49

1399



riz arborio
Aurora,
Pastene
Italian, 750 g
Aurora, Pastene
arborio rice
reg. de 5,79 à 6,29

25
points

499



749

thon Rio Mare
3 80 g, 195 g choix varié
Rio Mare tuna
reg. de 9,79 à 9,99



pizza
croûte farcie
Giuseppe
surgelée, 455-515 g
Supreme
475-525 g
choix varié
Giuseppe frozen
stuffed crust pizza
reg. 9,99

799

40
points



épices El Ma Mia
170-135 g, assaisonnement
27-35 g, irrésistible pesto
270 ml, choix varié
El Ma Mia spices
reg. de 4,99 à 5,49

449

sauce
tomate
Donata
pizza, 312 ml
Donata tomato
sauce
reg. 7,49

599



sauce
pour pâtes
Irrésistible
650 ml, choix varié
Irrésistible pasta
sauce
reg. 5,79

499



tomates
Mutti
796 ml, choix varié
Mutti tomatoes
reg. 7,29

30
points

549



pâtes
alimentaires
Garofalo
gnocchi, 500 g,
choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29

349



vin rouge, blanc ou rosé
750 ml, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 15,49 à 18,29

jusqu'à
10%
de rabais



épices
Selection
55-200 g, choix varié
Selection spices
reg. 2,99

1\$



mélange à
sauce Bâton
Rouge
env. 38-45 g, Thailzone
42-45 g, Valentine
42-50 g, Mikes 35-48 g,
choix varié
Bâton Rouge sauce mix
reg. de 2,29 à 2,49

2\$



légumes Géant Vert,
Le Sieur, Del Monte
347-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte
vegetables
reg. de 2,69 à 3,19

2\$



boisson
sportive
Powerade
710 ml, choix varié,
consigne
Powerade sport drink
reg. 2,99

2\$



friandises
chocolatées
Nestlé
99-105 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 4,49

3\$



jus ou cocktail
de canneberge
Ocean Spray
1,7-1,89 L, choix varié
Ocean Spray cranberry juice
or cocktail
reg. de 5,49 à 6,29

5\$



cornichons
Strub's
500 ml, choix varié
Strub's pickles
reg. 4,49

3\$



croustilles
Yum Yum
170-200 g, Pipples
200 g, choix varié
Yum Yum potato chips
reg. 3,99

3\$



croustilles
Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato
chips
reg. 5,29

4\$



aromatisant
d'eau Mio
48 ml, 10 an, Kool-Aid
préparation pour boissons
48 ml, Crystal Light ÉNERGI
cristaux de saveurs
38,8 g, 10/2,4-2,7 g,
choix varié
Mio flavoured water
reg. 4,99

4\$



réglisse Twizzlers
Hershey's
Nibs, Super Nibs, 283-454 g, choix varié
Hershey's Twizzlers licorice
reg. 4,99

4\$



arachides
Krispy Kernels
275 g, noix mélangées
145-200 g, choix varié
Krispy Kernels peanuts
reg. de 4,69 à 4,99

4\$



25
points

5\$



nettoyant tout usage
Pine-Sol
1,41 L, Bon Ami nettoyant à vitres
560 g, Window 765-950 ml, tout
usage 765 ml, Scrubbing Bubbles
nettoyant tout usage 650-940 ml,
255 g, salle de bain 940 ml, 567 g,
Fantastik tout usage 650 ml,
choix varié
Pine-Sol all purpose cleaner
reg. de 6,59 à 7,99

5\$

**mieux choisir
mieux vivre**

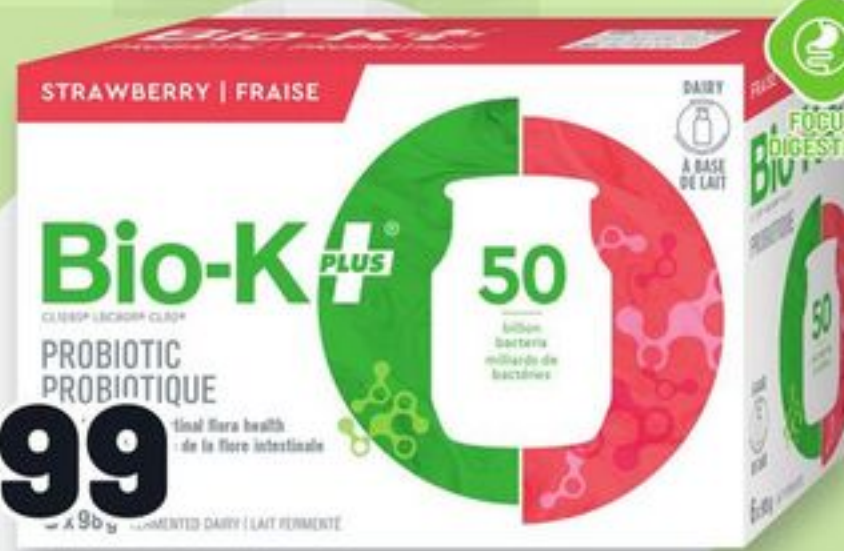
bâtonnets de poulet
Mighty Protein Maple Leaf
32 g, choix varié
Maple Leaf Mighty Protein chicken sticks

1.99



probiotique
Bio-K plus
lait ou soja fermenté,
6/98 g, choix varié
Bio-K plus probiotic
reg. 24,99

18.99



café moulu
Kicking Horse
708 g, café en grains
850 g, choix varié
Kicking Horse ground
coffee
reg. 36,99

26.99



vinaigre
balsamique
Monari
Federzoni
vieux, 250 ml
Monari Federzoni
balsamic vinegar
reg. 13,49

10.99



huile d'olive
extra vierge
Gaea
classique, 500 ml
Gaea extra virgin olive oil
reg. 24,99

19.99



riz Lundberg
907 g, choix varié
Lundberg rice
reg. 22,99

17.99



riz jasmin
Dainty
basmati, 900 g
Dainty jasmine rice
reg. de 7,49 à 8,49

6.99



vinaigre
balsamique
Maille
500 ml
Maille balsamic vinegar
reg. 13,49

11.79



chat et chien

biscuits pour chiens
Milk-Bone
800-900 g, gâteries pour chiens
280-340 g, choix varié
Milk-Bone dog biscuits
reg. 5,79

4.99



gâteries
pour chiens
Denta Stix
Pedigree
169-292 g, choix varié
Pedigree Denta Stix
dog treats
reg. 6,29

4.99



nourriture pour
chiens lams
6,12-6,80 kg, choix varié
lams dog food
reg. de 34,99 à 37,99

32.99



gâteries
pour chats
Temptations
Whiskas
160-180 g,
choix varié
Whiskas Temptations
cat treats
reg. 4,79

3.99



gâteries
pour chats
Greenies
feline
60 g, choix varié
Greenies feline
cat treats
reg. 4,49

3.99



gâteries
pour chiens
Greenies
170 g, choix varié
Greenies dog treats
reg. 10,99

8.99



REPAS ET GÂTERIES

AUSSI IRRÉSISTIBLES QU'ILS LE SONT



REG./RÉG. 2,19 \$
CESAR^{MD}
nourriture humide
pour chien
100 g

+TX
1 99



+TX
REG./RÉG. 9,99 \$
TEMPTATIONS^{MC}
gâteries pour chat
454 g



+TX
15 99

REG./RÉG. 17,99 \$
IAMS^{MC}
nourriture sèche
pour chat
1,59 kg



© 2026 Mars ou ses sociétés affiliées.

découvrez la pâte
à biscuits protéinée

Juju's

› collation
santé et
naturelle sur
le pouce,
idéale pour
la famille et
les sportifs!

› riche en
protéines,
sans le goût
de protéine

› à consommer
crue, avec
la cuillère
intégrée
dans le
couvercle



+TX
3 49

pâte à biscuits
Juju's
60 g, choix varié
Juju's cookie dough
reg. 3,99



←
développée
fièrement par
Étienne Boulay

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 8 janvier au mercredi 14 janvier 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, January 8th to Wednesday, January 14th, 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.